

## 麺類から摂取される食塩量について

○西村亜希子・水谷令子・岡野節子

(目的) 調理では焼き魚の振り塩など調味料としてつかわれる食塩すべてが材料に吸収・付着しない場合が多く、摂取した食塩量を正確に把握することは困難であり、各種調理について検討が必要といわれる。麺は製造過程で食塩を用いるので、食塩含有量が多い食べ物である。特に手延べ麺では小麦粉に対して4～7%の食塩が使用されている。この食塩はゆでることで減少することは知られているが、これに関する詳しい報告はない。また麺類のスープやつゆにも食塩が多く含まれている。栄養指導においては、一般にその料理に用いた材料に含まれる食塩すべてを摂取したものとして食塩摂取量を計算する。つゆを残した場合や調理中の操作で失われる食塩量については検討されていないため、実際摂取された食塩量と計算値が異なる場合が多い。そこで麺類の食塩摂取の状況について調べるため、ゆで・洗いといった調理操作が麺中の食塩量におよぼす影響と麺料理を違った食べ方で食べた場合の食塩摂取量について実験を行った。

(方法) 麺中の食塩量は測定試料を一定量の水とともにホモゲナイズした後、濾過し、この濾液の食塩濃度を測定した。麺を実際に食べた場合の食塩摂取量は、鈴鹿短期大学教職員15名をパネルとして、麺を食べたあとに残ったつゆ中の食塩量を、始めに供したつゆ中の食塩量から差し引いて食塩摂取量とした。なお食塩濃度の測定には東亜電波工業株式会社製SAT-2A塩分分析計を用いた。

(結果) 市販ひやむぎ(乾麺)の食塩濃度は試料間でばらつきが大きく、四訂日本食品標準成分表より高い数値となったものが多かった。機械打ち麺は標準ゆで時間より長くゆでると、有意にゆであがり麺の食塩濃度は低くなったが、その他の場合には有意な差がなかった。ゆであげ後の水洗いは、機械打ち麺では1回洗いと2回洗いの間で有意な差はなかったが、3回以上では洗いが増えると有意に食塩濃度が低くなった。手延べ麺は3回までの洗いでは食塩量が有意に減少したが、それ以降は洗っても有意な差はなかった。手延べ麺も機械打ち麺も、ゆであげ後の水洗いは減塩に効果があることがわかった(図)。

ひやむぎ・うどん・きしめんの3種類の麺について、食べ方とつゆから摂取される食塩量の関係を調べた。食べ方はつけ麺・かけ麺の2種類である。またつけ麺は冷たいもの、かけ麺は冷たいものと温かいものを食べてもらった。食塩摂取量には大きな個人差があるが、つけ麺とかけ麺では、つけ麺の方がかけ麺よりいずれの麺でもつゆから摂取される食塩量は有意に少なかった。また麺が細いひやむぎは、うどん・きしめんにくらべ、つけ麺・かけ麺いずれの場合も有意に摂取される食塩量が多かった(表)。

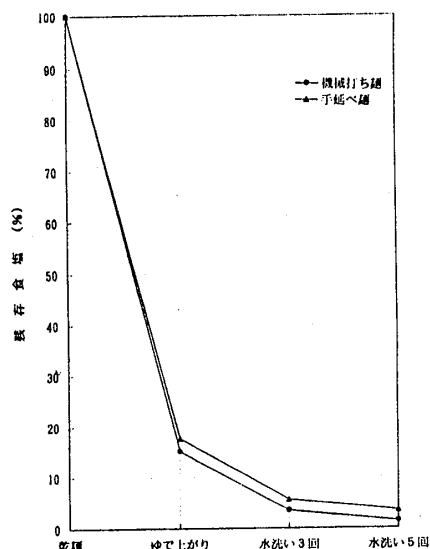


図 調理操作による食塩量の変化

乾麺を100としたときの食塩の割合を示す

表 麺類の食べ方の違いと食塩摂取量

麺の種類	食べ方	つゆの温度	食塩摂取量(平均±標準偏差)
ひやむぎ	つけ麺	冷	0.58±0.07
		暖	0.79±0.08
	かけ麺	暖	0.87±0.21
うどん	つけ麺	冷	0.38±0.07
		暖	0.62±0.20
	かけ麺	暖	0.70±0.23
きしめん	つけ麺	冷	0.37±0.05
		暖	0.63±0.10
	かけ麺	暖	0.74±0.17

n=14~15

ゆでめん70gに対しつけ麺はつゆ50g(食塩濃度3.78%)

かけ麺はつゆ100g(食塩濃度1.89%)とした